



## Nachbehandlung nach Implantation einer Knie totalendoprothese (TEP) oder Hemischlitten

Phase 1 - Schmerzlinderung, Reduktion eines Ödems, Besserung von Beweglichkeit und Kraft, Anbahnen von Mobilität und Eigenständigkeit			
	Behandlung und Ziele	Hilfsmittel	Bitte unbedingt vermeiden!
1. Woche  stationäre Behandlung	Gehen möglichst mit Unterarmstützen - schmerzadaptiert mit Vollbelastung Beweglichkeit des Knies bis 90°, Erreichen durch Krankengymnastik und Bewegungsschiene bei Ödem Lymphdrainage, Kälteapplikation Erreichen der Eigenständigkeit, Treppe steigen Sturzprophylaxe	Unterarmstützen Anzieh-/Greifhilfe Bewegungsschiene Kälteapplikation langer Schuhanzieher	Kniestand, Hocke, stolpern, Treppe im Wechselschritt, Rumpfdrehung bei festem Stand
Phase 2 - Verbesserung der Kniebeweglichkeit, Konditionsaufbau, Krafttraining			
2. Woche  Übergang Reha	Gehen mit Unterarmstützen im Wechselschritt Beweglichkeit des Knies erhalten bzw. verbessern Kraft der Beinmuskulatur trainieren Erweitern der Ausdauer Forcieren der Eigenständigkeit	Siehe oben	Siehe oben
Phase 3 - Verbesserung von Beweglichkeit + Kraft, stabiles Gangbild, Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL)			
3.-6. Woche  Reha + Nachreha bzw. ambulante Physiotherapie	Training nach jeweiligem Rehastandard Laufen ohne Stützen möglich Eigenständigkeit forcieren Abbau der Einschränkungen des op. Beines nach Wundheilung Bewegungsbad möglich	Siehe oben Unterarmstützen abtrainieren	Kniestand, Hocke, stolpern, Freizeitsport außer Hometrainer
Phase 3 - Weitere Verbesserung von Beweglichkeit + Kraft, Erreichen der vollständigen Mobilität			
Ab 7. Woche bis 6 Monate  bei Bedarf ambulante Physiotherapie gemäßigte sportliche Aktivitäten	Erreichen der völligen Eigenständigkeit Treppe im Wechselschritt Auto fahren, Aufnahme der berufl. Tätigkeit	keine erforderlich	Kniestand, Hocke, stolpern, Joggen, springen, <b>Perspektivisch für immer:</b> Sportarten mit extremer Kniebelastung wie Tennis, Skiabfahrt, Wettkampfsport